



PROGRAMA:

“Transferencia promoción *de los* derechos  
**SEXUALES y REPRODUCTIVOS de**  
**ADOLESCENTES MUJERES CIS y**  
**TRANS GÉNERO ”** CÓDIGO BIP. 40046317



**Autoconocimiento**  
**corporal para el disfrute**  
**de mi sexualidad**



**EPMUSA**  
Corporación Encuentro Permanente  
de Mujeres por la Salud

FINANCIADO POR:



Gobierno Regional  
Región de Valparaíso

## Todes tenemos derecho al placer

El placer es un aspecto esencial de la sexualidad. En el marco de los Derechos Sexuales y Reproductivos, todas las personas tenemos derecho a la igualdad, a tomar decisiones libres y autónomas sobre la vida sexual, y a vivir experiencias sexuales placenteras, satisfactorias y seguras.



## ¿Qué es el placer sexual?

El placer sexual se entiende como la satisfacción y disfrute físico y/o psicológico derivado de experiencias eróticas compartidas o solitarias, incluidos pensamientos, fantasías, sueños, emociones y sentimientos.

## Sexualidad hegemónica



La manera en que se nos suele enseñar la sexualidad es biologicista, coitocéntrica, cis-heteronormada, binaria, sexista y capacitista. Es decir, la sexualidad se reduce a fines reproductivos entre personas con vulva y personas con pene, priorizando el placer de los hombres cis-hetero por sobre el de todes les demás. Esta visión discrimina y excluye a quienes no se ajustan a la norma y deja fuera el amplio abanico de posibilidades de vivir la sexualidad. Se crea una jerarquía, como si ciertas personas merecieran más placer y más derechos que otras.



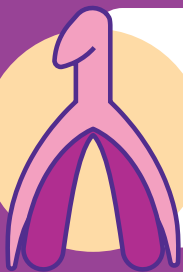
Sin embargo, **todes las personas tenemos derecho a disfrutar nuestra sexualidad de manera plena**. Todes merecemos placer, desde todas las orientaciones sexuales, identidades de género y diversidades corporales. Desde una perspectiva anticapacitista, cuestionamos también los mitos que se atribuyen a las personas con discapacidad o en situación de discapacidad, así como los prejuicios de que viven la sexualidad de manera restringida. Muy por el contrario,

**tal como cada persona es diferente, hay infinitas maneras de experimentar el placer y las sexualidades.**



## Autoconocimiento

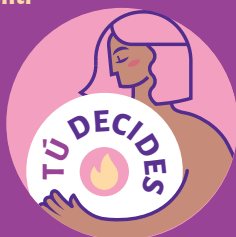
En ese sentido, cobra especial relevancia el autoconocimiento: conocernos a nosotres mismas, conocer nuestro cuerpo, e ir identificando qué nos gusta y qué no. El autoconocimiento corporal y la autoexploración nos permiten conocer nuestras zonas erógenas, es decir, aquellas zonas de nuestro cuerpo que nos dan placer. En esta misma línea, el autoerotismo y/o autoexploración, no tiene nada de malo y, de hecho, es una importante fuente de placer, de autoconocimiento y amor propio.



+ ¿Sabías que la única función del clítoris es **dar placer**, y cuenta con más de **8.000 terminaciones nerviosas**? +

## Autonomía y consentimiento

Al conocernos mejor y al escuchar nuestros deseos, potenciamos nuestra **autonomía**, que es también parte fundamental de los DDSSRR. En este contexto, la autonomía se refiere a poder tomar decisiones libres e informadas sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad. Esto se relaciona a su vez con el **consentimiento**, es decir, que exista deseo y un acuerdo mutuo entre las personas involucradas antes de iniciar (y durante) una práctica sexual.



## La importancia de conectar

El placer no se queda solo en el ámbito de lo racional, como sería pensar sobre el placer o saber que tengo derecho al placer. Va más allá: el placer es algo que se vive, desde todos nuestros sentidos. Para ello, es muy importante conectar con el momento presente, con nuestros cuerpos y las sensaciones corporales, para así disfrutar plenamente. Al mismo tiempo, si es un encuentro sexual compartido, buscamos conectar también con las sensaciones y emociones de las personas con las que estamos compartiendo, potenciando la empatía y el placer mutuo.

Democraticemos el placer: todas las personas tenemos este derecho, todas las personas merecemos placer.





**EPMUSA**

Corporación Encuentro Permanente  
de Mujeres por la Salud

FINANCIADO POR:



Gobierno Regional  
Región de Valparaíso

epmusa.cl 

 @encuentromujeresporlasalud

 @Encuentro Permanente de Mujeres por la Salud

encuentromujeres  alud@gmail.com